

муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Ювента»

Согласовано

Зам. директора по УВР

 Елизарова Е.А.

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 2

«17» апреля 2019 г.

Утверждаю:

Директор МУ ДО «Ювента»

 Лисовая Т.В.

«17» апреля 2019 г.



Художественная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мир танца»**

Возраст обучающихся 15-17 лет

Срок реализации 2 года

Авторы-составители:

Пашлакова Марина Ивановна,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория;
Сытова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования,
I квалификационная категория

г. Переславль-Залесский, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	7
2.1.	Учебно-тематический план 1 года обучения	7
2.2.	Учебно-тематический план 2 года обучения	8
3	Содержание	9
3.1.	Содержание 1 года обучения	9
3.2.	Содержание 2 года обучения	12
4	Обеспечение программы	15
4.1.	Методическое обеспечение программы	15
4.2.	Материально-техническое обеспечение	16
5.	Мониторинг образовательных результатов	17
6.	Список информационных источников	18
7.	Приложения	20
7.1.	Приложение 1. Календарный учебный график 1 года обучения	20
7.2	Приложение 2. Календарный учебный график 2 года обучения	24
7.3	Приложение 3. Педагогический мониторинг	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография - один из древнейших видов искусства, обладающая огромными возможностями для полноценного развития ребенка, становления его как личности, развитой духовно и физически. Искусство танца является одним из ранних проявлений творчества человека. Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, у них формируется художественно-эстетический вкус.

Современный танец воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику, поэтому он интересен и близок современному поколению.

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танец модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами.

Направление «Современная хореография» в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» **художественной направленности** и направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

По уровню разработки программа **модифицированная**, разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ: «Модульная программа по современной хореографии» Потаниной А.В., МАУ ДО ДЮЦ «Фортуна» г. Тюмени, 2016г.; «Хореография» Заболотской М.А. (Программно-методическое обеспечение образовательного процесса детского объединения дополнительного образования. Сборник образовательных программ. Серия «Дополнительное образование детей: мастерство и творчество». Сборник №9. / под ред. З.А. Каргиной, к.п.н., доц. - Издательство «ИСК» 2006); «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю.

По уровню организации процесса программа **модульная**.

Новизна: данная программа направлена не только на формирование умений и навыков в искусстве хореографии, но и развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции.

Программа ориентирована на работу с подростками и направлена на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание, приобщение их к здоровому образу жизни, на самоопределение и профессиональную ориентацию.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В настоящее время происходит подъем интереса детей и подростков к современному танцу. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Отличительная особенность программы заключается в синтезе классического, народного и эстрадного танца. Сделано это, прежде всего, для поддержания интереса к хореографии и возможности разнообразить исполнительский репертуар.

Также отличительной особенностью программы является введение нравственного компонента посредством проведения воспитательных мероприятий с обучающимися на занятиях, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, повышение активности, развитие творческой реализации, способность адаптироваться в социуме.

Адресат. Программа рассчитана на детей в возрасте от 15 до 17 лет.

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (справка врача-педиатра). Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных. Программа ориентирована на выпускников по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальный танец», но доступна также для всех желающих, обладающих необходимыми физическими и музыкальными данными.

Объём и срок освоения программы. Программа составлена на 2 года обучения, чтобы обучающиеся освоили несколько стилей и направлений в современной хореографии:

1 год: Эстрадная хореография. Джаз – Модерн (Контемп).

2 год - Афро - джаз. Классический джаз.

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

1-ый год обучения – 180 часов (36 недель × 5 часов в неделю);

2-ой год обучения – 180 часов (36 недель × 5 часов в неделю);

Количество учебных недель 36.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

1-ый год обучения – 1 х 2 часа; 1 х 3 часа.

2-ой год обучения – 1 х 2 часа; 1 х 3 часа.

Цель программы: развитие художественно-эстетического вкуса и системы ценностей личности подростка в восприятии современной культуры танца посредством современных направлений хореографии.

Задачи программы

Обучающие:

- расширить кругозор детей в области истории хореографии;
- познакомить с особенностями народной культуры в области танца, костюма;
- познакомить с различными стилями современного танца;
- расширить кругозор в области современной хореографии, истории музыки;
- способствовать формированию музыкально - ритмических навыков правильного и выразительного движения в области современной хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности.

Развивающие:

- способствовать развитию поиска новых познавательных ориентиров;
- способствовать развитию музыкально-исполнительских способностей, творческого мышления, воображения, фантазии;
- способствовать развитию чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, выносливости, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию активной жизненной позиции, лидерских качеств;
- способствовать воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность;

• способствовать формированию общей культуры поведения в обществе, навыков самоконтроля, взаимоконтроля.

Ожидаемые результаты.

В конце 1 года обучения обучающиеся будут

знать:

- понятие полный крест, основные принципы исполнения прыжка;
- особенности русской духовной и танцевальной культуры;
- сильные/ слабые доли в музыке, могут исполнять комбинации движений в соответствии с ними;

уметь:

- взаимодействовать в паре, понимать драматургию танца, замысел постановщика;
- взаимодействовать в процессе танца и досуговой деятельности;
- выполнять простые подражательные упражнения,

иметь:

- начальные навыки исполнения движений в характере современного танца в разных направлениях.

В конце 2 года обучения обучающиеся будут

знать:

- законы перемещения в пространстве сцены, принципы идентификации;
- 2-ой уровень изоляции, понятия крест, квадрат, круг, фиксированный полукруг, свинговый полукруг, кросс;
- терминологию джаз-модерн танца.

уметь:

- удерживать корпус в заданной позе, координировать движения рук, ног, головы в заданном упражнении;
- выполнять упражнения с натянутым носком;
- предлагать идеи для разработки досуговых программ, быть со - ведущими, исполнять небольшие роли;

иметь:

- элементарные навыки прыжка.

Личностные результаты программы:

у обучающихся будет воспитано:

- уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- эстетическое восприятие и взгляды, художественный вкус;
- образное мышление, творческий подход;
- трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
- согласованность и координация совместной творческой деятельности с другими участниками.

у обучающихся будет развито:

- умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленными задачами;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий.

Косвенными результатами программы являются ***метапредметные результаты:***

- сформированность личностной позиции учащегося в образовании, познавательной активности, самостоятельности, стремления к самообразованию;

- сформированность универсальных учебных действий: умения принять учебную задачу, самостоятельно продумать план её реализации, организовать и контролировать процесс выполнения учебной задачи, достичь результата, проанализировать результат, выявить ошибки и самостоятельно их исправить.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ✓ собеседование,
- ✓ практические задания,
- ✓ открытые занятия,
- ✓ концерты,
- ✓ участие в конкурсных мероприятиях.

Формы итоговой аттестации:

- ✓ открытое занятие,
- ✓ участие в концертных программах.

2.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план 1-ого года обучения

Эстрадная хореография. Джаз – Модерн (Контемп)

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Первичная диагностика
2.	История современной хореографии	6		6	Педагогическое наблюдение
3.	Основы современного танца	2	21	23	Педагогическое наблюдение
4.	Партеринг	1	15	16	Педагогическое наблюдение
5.	Постановка и репетиционная работа (КПТ)	2	53	55	Педагогическое наблюдение
6.	Гимнастика и акробатика	2	41	43	Педагогическое наблюдение
7.	Воспитательные мероприятия	1	15	16	Педагогическое наблюдение
8.	Контрольные занятия	0	18	18	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговая аттестация
	Итого:	15	165	180	

2.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план 2-ого года обучения

Афро - джаз. Классический джаз

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Первичная диагностика
2.	История современной хореографии	3	-	3	Педагогическое наблюдение
3.	Основы современного танца	5	56	61	Педагогическое наблюдение
4.	Партеринг	-	36	36	Педагогическое наблюдение
5.	Постановка и репетиционная работа (КПТ)	-	52	52	Педагогическое наблюдение
6.	Воспитательные мероприятия	1	17	18	Педагогическое наблюдение
7.	Контрольные занятия	-	6	6	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговая аттестация
Итого:		11	169	180	

3. СОДЕРЖАНИЕ

3.1. Содержание 1 года обучения

Эстрадная хореография. Эстрадный танец - один из наиболее популярных в хореографическом искусстве. Для него характерно добавление к внешней эффективности виртуозности, лаконизма и остроты исполнения. Эстрадный танец привлекает к себе тем, что включает в себя элементы классического, народного, современного и других танцев, а так же акробатику и партерную гимнастику.

Джаз модерн обладает характерными чертами двух танцевальных жанров - джаза и модерна. Это стиль, в котором импровизация ритмов смешалась с элементами джазовой музыки. Яркой особенностью джазового танца является независимое движение частей тела, следуя своему собственному ритму.

Начало работы начинается с партерной комбинации, где задействованы различные части тела. Работа спины-скручивания позвоночника, медленные прогибы: «Собака вверх», различные перекаты и вытяжения, что подготавливает спину к дальнейшей работе. В комбинацию включены различные глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра, ягодичных мышц, а также подколенных сухожилий. Для качественной проработки мышц и связок задней поверхности ног и развития гибкости позвоночника используется упражнение из йоги «Собака». Все упражнения усложняются координационными движениями, основными базовыми элементами современного танца.

Координация. Изоляция. Изоляция - основной прием техники джаз - танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции. Основные упражнения:

Голова. Наклоны вперед - назад. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу). Повороты в правую и левую стороны. Свинговое раскачивание.

Плечевой пояс. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз). Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр). Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад.

Грудная клетка. Движения из стороны в сторону. Движения вперед назад.

Бедра. Слитное движение бедрами вперед - назад, из стороны в сторону. Полукруги справа - налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки. Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем. Положение flex (флекс) - сокращенная ладонь. Круги в параллельных направлениях двух предплечий.

Круги кистью в параллельных направлениях.

Ноги. Изолированные движения ареалов ног: положение flex - сокращенная стопа, point - натянутая стопа, круги стопой. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед - назад. Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто. Учебная комбинация на основные приемы координации и изоляции охватывает базисные понятия Contraction и release, заложенные в технике Марты Грэхем. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Упражнения для гибкости тела

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

Упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо. Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «козинка»

Упражнения для позвоночника. Техника изоляции заимствована из джазового танца, а движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца-модерн.

Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому на уроке главная задача - развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные, базовые движения современного танца для позвоночника это: *Rolldown/up* - постепенное скручивание позвоночника вниз/вверх. *Flatback* - наклон торса на 90°, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию. *Deepbodybend* - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже. *Curve* - Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в "солнечном сплетении". Поясница в этом движении участия не принимает. *Twist* торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

Уровни. Современный танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: Средний - стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

Кросс. Продвижение в пространстве. Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс обычно исполняется по диагоналям класса. На уроке комбинации на продвижение интегрируются с изменениями уровней, добавляются перекаты, уходы в пол (партер). В комбинации на уроке используются различные движения: перекаты через спину, вращения, прыжки, *Grand battementjeté*, повороты, работа с весом (перенос в танцевальные комбинации). Завершающим разделом урока являются танцевальные и учебные комбинации.

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с целями и задачами 1 года обучения. Техника безопасности.

Практика. Первичная диагностика.

2. История современной хореографии.

Теория: Ознакомление учащихся с новым для них видом танцевального искусства, его историческим развитием, особенностями, значением: Эстрадная хореография. Джаз-модерн танец: истоки, развитие, особенности.

3. Основы современного танца.

Теория: Правила выполнения. Техника исполнения. Последовательность построения.

Практика: Практическое обучение обучающихся позициям и положениям рук и ног, использующихся в джаз-модерн танце, методам и упражнениям разогрева для подготовки тела к хореографической работе, со стретч упражнениями. Комплекс разминки с элементами танца джаз-модерн. Соединение движений разогрева в единые комбинации. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений. Практическое обучение учащихся элементам *isolation*, *contraction*, *release* (*isolation* - работа одного центра (голова), (диафрагма), (таз), работа рук и ног с одним центром; *contraction* – работа диафрагмы, таза, работа центров под музыку и хлопки; *release* – основы техники, работа центров по очереди, вместе).

4. Партеринг.

Теория: Владение знаниями о строении и функциях человеческого тела; обучение приемам правильного дыхания; обучение комплексу упражнениям, способствующих развитию двигательного аппарата; обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний.

Практика: Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, *contraction* и *release*), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стэтч-характера, наклоны и твисты торса.

5. Постановка и репетиционная работа (КПТ).

Теория: Джаз-модерн танец (curve, body roll "волна", collapse, deep body bend и др.) Последовательность построения комбинации в стиле джаз - модерн. Изучение основных элементов hip-hop (кач, slides, impulse, элементарные ступы и т.д.)

Практика: Исполнение на середине зала. Соединение движений в комбинации различными связками. Добавляются шаги ("кроссы"). Прыжки (Jamb). Вращения (Pivot turn, walking turn). Исполнение различных комбинаций в стилях танца джаз-модерн. Постановка танцевальных номеров. Составление танцевальных этюдов обучающимися на основе изученных движений с применением законов драматургии. Творческие задания на импровизацию в различных стилях.

6. Гимнастика и акробатика.

Теория: Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Объяснение передачи характера и манеры исполнения.

Практика:

Гимнастика. *Разминка:* разогрев мышц рук, корпуса, ног стоя, разогрев мышц спины, сидя;

Разогрев мышц ног по кругу: бег с высоким подниманием колен, выпады наклоны вперед, галоп лицом и спиной в центр, повороты корпуса + шаги.

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

Упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо.

Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «корзинка»

Акробатика: кувырок вперед, назад, перекаты корпуса справа налево, кувырок вперед с одной ноги, кувырок назад с «березки», перекаты корпуса в сторону с прямыми ногами, стойка на голове, стойка на руках в паре, подготовка к перевороту вперед, «колесо».

Связка: «колесо» + поворот + прыжок с поджатыми выворотными ногами. Подготовка к перевороту назад.

Работа в паре: шпагаты, стойки, равновесие.

Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.

7. Воспитательные мероприятия.

Практика: Проведение воспитательных мероприятий различной направленности: сплочению коллектива, к праздничным датам (8 марта, Новый год, День защитника Отечества, по профилактике нарушений ПДД, безопасности, Дням рождения обучающихся и др.)

8. Контрольные занятия.

Практика: Контрольные занятия в конце учебного года в виде открытого занятия; выступление учащихся с хореографической композицией на отчетном концерте.

9. Итоговое занятие.

Практика: Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

3. СОДЕРЖАНИЕ

3.2. Содержание 2 года обучения

Танец Афро - джаз – переплетение африканской культуры с западной. Энергичные движения, которые требуют от танцора хорошей физической готовности, наиболее подходят для того, чтобы передать ритм жизни современного человека.

Из самого названия Афро - Джаз логично представляется глубокая джазовая основа танца, но с элементами африканских народных движений. Для них характерны – тяжелый корпус, множество изоляций, глубокие плие, интересные жесты рук, что исторически связано с «приземленностью» (восхвалением земли и мольбы Богов о плодородии, огне и дожде). Эмоциональность и экспрессивность наравне с широкими движениями уходят корнями во взаимоотношения между полами, когда танец был главным способом привлечь к себе внимание и показать себя.

Специфическое настроение также задает музыка, в которой ярко выражен звук барабана. Сегодня танец афро - джаз очень отличается от своих первых постановок. Движения в танце имеют тот же характер, но теперь в них можно заметить элементы других танцев. Много рваных и резких движений. Все изменения объясняются лишь тем, что в танце есть место для импровизации. А там где есть импровизация, есть рост и развитие.

Классический джаз - заимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук ног. Основоположник классического джаза, Мээтт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз - танце, то основных «китов» здесь три - импровизация, полиритмия и полицентрия. Если с первым все понятно, то остальные означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движения может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм, задаваемый музыкальным инструментом.

Разогрев - необходимо привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Упражнения у станка: перегибы, наклоны торса, растяжки, приседания по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа. На середине зала, спирали и изгибы торса, наклоны, напряжения и расслабления, упражнения, заимствованные из урока классического танца.

Изоляция - ей подвергаются все центры:

Голова. Виды движений: Наклон вперед и назад. Наклон вправо и влево. Sudarj: вперед - назад, из стороны в сторону. Комбинации - крест, квадрат, круг.

Плечи. Виды движений: подъем одного плеча и двух плеч вверх, движение плеч вперед назад,

скручивание плеч, шейк. Комбинации: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка».

Грудная клетка. Виды движений: из стороны в сторону, вперед – назад, подъем - опускание. Комбинации: крест, квадрат, полукруги, круги.

Тазобедренная часть. Виды движений: вперед- назад, из стороны в сторону, подъем одного бедра вверх, шейк. Комбинации: крест, квадрат, полукруги, круги, диагональный крест.

Руки. Руки имеют максимальную возможность движения: вытянутые вперед, вверх, сзади; каждая часть руки двигается изолированно или в сочетании одна с другой; промежуточные позиции и положения рук (основаны на классическом танце).

Ноги. Передвигают тело в пространстве: позиции параллельные (1,2,4,5); классические (1,2,3,4,5); завернутые (1,2).

Упражнения для гибкости тела

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

Упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо. Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик»,

«шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднятие ног в «угол» рывком, «лодочка», «корзинка»

Упражнения для позвоночника. Этот раздел развивает у учащихся подвижность всех отделов позвоночника. Виды движений: Rolldown/up - постепенное скручивание позвоночника вниз/вверх. Flatback - наклон торса на 90°, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию. Deepbodybend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже. Curve - загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в “солнечном сплетении”. Поясница в этом движении участия не принимает. Twist торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

Уровни. Стоя: верхний уровень (на полупальцах), средний уровень (на всей стопе), нижний уровень (на согнутых коленях), «на четвереньках», стоя на коленях, сидя, лежа.

Кроссы. Передвижения в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и техничность, использование всего пространства класса, шаги с координацией, вращения по кругу и смены уровней.

Комбинации и импровизации. Учебные комбинации, основанные на порядке классического танца в современной обработке. -demie grand plié по 1-й, 2-й, 4-й, и 5-й позициям; battementtendu, battementtendujeté, rond de jamb par terre; -adajio; grand battement jeté.

Комбинации в партере, связанные с contraction и release, спиралями и твистами торса, а также перекатами и кувырками.

Импровизация: свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений, - стремление передать в танце настроение, характер; создание образа.

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с целями и задачами 2 года обучения. Техника безопасности.

Практика. Первичная диагностика.

2. История современной хореографии.

Теория: Стили современного танца. Их отличительные особенности. Основные этапы развития хореографического искусства; Знание основных отличительных особенностей хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений.

3. Основы современного танца.

Теория: Развитие пластики в современных ритмах. Основные понятия: параллель, вертикаль, спираль, контракции, лифт.

Практика: Добавляется положение flat back на полупальцах, и в plié на полупальцах. «Восьмерка» рук - сложное движение руками, направленное на развитие координации. По мере освоения усложняется добавлением вращения. Шаги: grand battement - Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении. Изучается на середине зала с продвижением. Во второй год обучения данное движение исполняется только вперед и в сторону. Усложняется исполнением grand battement с подходом с прыжка. pas de bourre – В период 2 года обучения изучается pas de bourre с preparation к пируэту, с пируэтом, с rond рукой. Прыжки: hop-passé с поджатой ногой. Прыжок с продвижением.

Вращения: twist во вращении – Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч. Происходит во вращении, по мере освоения усложняется опусканием в пол или подъемом с пола (винт). Вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении. пируэт на Plie- опорная нога во время вращения находится на Plie, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом и выворотном положении.

4. Партеринг.

Теория: Характер движений, манера исполнения, последовательность. Объяснение правильного исполнения.

Практика: На втором году обучения комплекс партерной гимнастики состоит из полноценных комбинаций с элементами джаз-модерна и акробатическими элементами. Выполняется самостоятельно. Выполнение упражнений для подвижности суставов, гибкости спины, выворотности, растяжки.

5. Постановка и репетиционная работа (КПТ).

Теория: Композиция и постановка танца. Творческие задания на создание собственных танцевальных этюдов с заданным образом и характером.

Практика: Наполнить заданный образ содержанием, придумать сюжет с применением законов драматургии, подобрать движения. Творческие задания на импровизацию в различных стилях, знакомых учащимся с добавлением изученного материала. Оттачивать движения, выученные обучающимися, составляя из них танцевальные композиции. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений. Постановка танцевальных номеров. Составление танцевальных этюдов обучающимися на основе изученных движений с применением законов драматургии. Творческие задания на импровизацию в различных стилях.

6. Воспитательные мероприятия.

Практика: Проведение воспитательных мероприятий различной направленности: сплочению коллектива, к праздничным датам (8 марта, Новый год, День защитника Отечества, по профилактике нарушений ПДД, безопасности, дням рождения обучающихся и др.)

7. Контрольные занятия.

Практика: Контрольные занятия в конце учебного года в виде открытого занятия; выступление учащихся с хореографической композицией на отчетном концерте.

8. Итоговое занятие.

Практика: Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за 2 года.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Методическое

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного танца, трюки и элементы акробатики. Методика преподавания классического и джаз-модерн танца опирается на методику А. Вагановой и В. Никитина. Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера.

Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастает объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. Предусматривается знакомство с основами техники джаз танца и основами классического балета. Основной упор делается на развитие природных способностей, приобщение детей к хореографическому искусству.

Дети изучают характерные элементы джаз-модерн танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации.

Для первого года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков. Развивается творческое мышление посредством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус.

Так же дети знакомятся с основными законами танцевальной драматургии, овладевают навыками актерского мастерства. Обучающиеся должны стараться сами наполнить содержанием образ. Импровизация – это одна из главных особенностей данного периода обучения.

Овладев основными элементами разных танцев, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развития сценического образа.

Второй год обучения - совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, изучение и исполнение танцев в различных стилях, знакомство со всеми направлениями современной хореографии.

Продолжается работа над постановкой корпуса, ног, рук и головы. Развитие выносливости путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе.

Большую роль в развитии творческих способностей детей играет участие в концертных выступлениях. На сцене от ребенка требуется не только хорошее и четкое исполнение движений и перестроений танца, но и способность донести до зрителя образы, заложенные в идею хореографической постановки. Это может произойти только при полной эмоциональной свободе ребенка перед зрителем.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по вопросам духовно-нравственного воспитания, результатам творческой деятельности. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

Важным условием для успешного усвоения программы является организация творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися между собой.

В коллективе предусмотрена работа с родителями, с родительским комитетом, что определённо облегчит подготовку к концертной и конкурсной деятельности, пошив костюмов, а также развитие определённых традиций в коллективе, таких как торжественный приём в состав коллектива, чествования именинников, празднования определённых дат, торжественные чаепития и поздравления по поводу успешных выступлений на конкурсах, окончания учебного года, выпуску учеников. В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

4.2. Материально-техническое

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- аудио и видео аппаратура;
- аудио и видео материалы.

5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель - май).. Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь-январь) в форме открытого занятия.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

для педагога:

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика [Текст]/Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина. - СПб: ЛОИРО, 2000. – С. 5.
2. Бекина, С.И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 5 – 7 лет / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. - М., 1984. - 288 с.
3. Буйлова, Л.Н. Механизм разработки авторской образовательной программы [Текст] / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова // Бюллетень.- 2009.-№ 4.
4. Касицина, М.А. Коррекционная ритмика [Текст]: комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР / М.А. Касицина, И.Г. Бородина. – М.: ГНОМ и Д, 2005. – 216с.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйр://минобрнауки.рф/документы/а/ах/4429](http://минобрнауки.рф/документы/а/ах/4429) (официальный сайт Министерства образования и науки РФ)
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйр://у\у\удага1Ц.ги/proc1ic18/1ро/рг1те/ёос/70424884/](http://y.u.daga1Ц.ги/proc1ic18/1ро/рг1те/ёос/70424884/) (информационно-правовой портал «Гарант.ру»)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. N 81 "О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях" ГАРАНТ.РУ:
8. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации [Текст] / сост. Н. К. Беспятова. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 176 с.
9. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе [Текст]: учебное пособие / Л.Е. Пуляева, Г.Р. Державина. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2001. – 80 с.
10. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 4.07.2014 года № 41. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйрз ://у»\у\у.sop8и11ап1.ги/ёоситеп!/cot_c1ocBA\У_168723/](http://y.u.sop8и11ап1.ги/ёоситеп!/cot_c1ocBA\У_168723/) (официальный сайт справочной правовой системы «КонсультантПлюс»)
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [БЦр:/УБа8е.eaгапГ.ги/70291362/](http://УБа8е.eaгапГ.ги/70291362/) (информационно- правовой портал «Гарант»)
12. Шершнев, В.Г. От ритмики к танцу [Текст]: развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии: программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области / В.Г. Шершнёв. – М.: Изд. Дом «Один из лучших», 2008. - 20 с.

для родителей

1. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]: учебно - методическое пособие / Н.И. Бочкарева. – Кемерово, 1998. – 63 с.
2. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей [Текст]: учебное пособие / А.И. Буренина. – СПб.: Музыкальная палитра, 2004. – 36 с.

3. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: учебно - методическое пособие / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 1997. - 64 с.
4. Коротков, И.М. Подвижные игры детей [Текст]: методическое пособие / И.М. Коротков. – М., 2012. - 132 с.